11月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



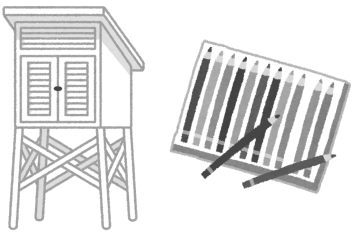
今日は何の日

● **国際学生の日**
学生運動の記念日。

● **肺がん撲滅デー**
2000（平成12）年9月に東京で開催された国際肺癌学会で制定。

● **将棋の日**
日本将棋連盟が1975（昭和50）年に制定。

● **蓮根の日**
茨城県土浦市で1994（平成6）年のこの日に全国の蓮根産地が集まって開催された「蓮根サミット」で制定。



国際学生の日にちなんで「なつかしの学校クイズ」

【第1問】二宮金次郎の像は、何をしながら歩いている姿？
① 歌を歌いながら　② 本を読みながら　③ そろばんをはじきながら

【第2問】校庭の白い箱「百葉箱（ひゃくようばこ）」。中に入っていたのは？
① 時計　② 救急箱　③ 温度計

【第3問】色えんぴつの「はだいろ」。いまは何という名前？
① うすだいだい　② ももいろ　③ クリームいろ

【第4問】理科で使ったアルコールランプ。火を消すときは？
① 息をふきかける　② 水をかける　③ ふたをかぶせる

【第5問】学校で配られた甘い「肝油（かんゆ）ドロップ」。もとは何の油？
① ごま　② 魚の肝臓　③ 大豆

【第6問】昭和の学校給食で出た、粉を溶かしたミルクを何という？
① 脱脂粉乳（だっしふんにゅう）　② 練乳　③ ヨーグルト

今日の体操「肺をひろげる体操」（座ったまま）

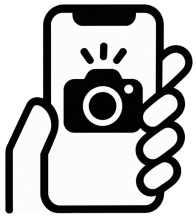
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 胸をひらく（10回）
両手を胸の前で合わせ、息を吸いながら左右に大きくひらいて胸をはります。吐きながら、もとにもどします。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：吐く息をのばそう
足踏みをしながら、スタッフの「1、2、3、4」の声で吸い、「1〜8」で吐きます。慣れたら、吐くのを10、12までのばしましょう。5回くり返します。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます